

# JEDEN DEN DÍTĚTEM

BEZSTAROSTNÉ, ŠTASTNÉ, ROZESMÁTÉ  
A HLAVNĚ POŘÁD PLNÉ ENERGIE. JAK TO  
TY DĚTI DĚLAJÍ? A ZKUSILA JSTE NĚKDY  
PROŽÍT DEN JAKO ONY?

PŘIPRAVILA: TEREZA VÍCHOVÁ



**J**sem si jistá, že dopady karantény a nouzového stavu, které s sebou přinesla hrozba koronaviru, budeme řešit ještě dlouho. Černé myšlenky o vlivu na ekonomiku nebo zdraví těch, kteří mají různé chronické choroby, ponechme stranou. Celá tahle situace znamenala zase o něco víc poznat své děti. Být s nimi, pozorovat je, všimnout si i drobností. Zkusila jsem se chvíli na svět dívat jako ony. Od té doby se snažím aspoň jeden z dětských elementů vnést do každého dalšího dne.

## PŘIJÍMAT SVĚT, JAKÝ JE

Běžím a čtyřletý syn jede vedle mě na kole. „Mami, a až ten koronavirus odejde, tak pojedeme do Itálie na ty hory?“ V téhle větě je obsažené všechno. Je tu nějaký vnější element, který nám zabrání užít si dovolenou. AKCEPTOVAL ho. Bez zbytečných emocí typu „ach jo, tak jsme se těšili... šetřili... každý rok se nemůžeme dočkat... co když to ještě dlouho nepůjde“. Podle Zdeňka Matějčka, slavného dětského psychologa, umějí děti přijímat svět, jaký je. V knize Prvních šest let ve vývoji a výchově dítěte popisuje, jak děti bez rozpaků přijmou všechny jinakosti, třeba postižené lidi kolem sebe.

„Když se dost vynadívají, budou se ptát, proč ten člověk tak divně chodí, divně vypadá, divně mluví, přijmou jednoduché a věcné vysvětlení paní učitelky nebo maminky.“ Tak to zkusím taky. Některé věci jsou dané a nelze je ovlivnit. A děti to přesně takhle berou. Jen si ujasní co, jak a proč je. A dovedou s tím v pohodě žít.

## RESPEKTOVAT SE VZÁJEMNĚ

Všimla jste si někdy, jak snadno děti navazují vztahy? A jak z ostatních umí nasávat energii? Když přijdete s tříletým dítětem na hřiště nebo pískoviště za domem, nastane okamžitě interakce.

„V tomto věku děti nejlépe přijímají všechny zvláštnosti a nápaditosti druhých dětí. Dítě má rádo dětskou společnost a dovede druhé děti přijímat jako partnery ve hře,“ uvádí Zdeněk Matějček. „Také ale začínají rozumět tomu, co znamená počkat, až na ně přijde řada. Vedle svébytnosti vlastní osoby chápou i reálnou existenci druhých dětí, s týmiž potřebami a právy.“



A učí se je respektovat.“ Kde se pak my dospělí cestou životem ztratíme? Proč máme často, až na ty největší extroverty, problém navazovat vztahy? I to je požírač energie v dospělosti. Vyjít s druhými třeba v práci se pak znovu těžce učíme na kurzech seberozvoje nebo teambuildingu. S trochou nadsázky by stačilo pozorovat děti.

## RODINA JE BEZPEČÍ

Kde vzít nevyčerpatelný rezervoár energie? Ve fungující rodině. Pro děti je rodina úplně vším. My dospělí se někde cestou trochu ztrácíme a občas o ni trochu přestáváme pečovat. Všimla jste si někdy, kolikrát chtějí děti slyšet ty samé historky třeba od babiček? Vyprávění dospělých o docela obyčejných věcech ze života a několikrát po sobě je pro ně vždycky znovu zážitek. „Pokud někdo z rodiny rád vzpomíná na své dětství, vystavuje se neustálému žadonění: Vypravuj, babí, když jsi byla malá. Děti chtějí slyšet všechny ty historie znovu a znovu a se všemi podrobnostmi,“ popisuje Zdeněk Matějček. „Tady nejde o nové, nýbrž o staré, známé a bezpečné.“

Když nám pak občas dochází energie, brát se dá právě z rodiny, stejně jako to umějí děti. Vrátit se do bezpečného a známého je jednoduše to nejlepší ukotvení. »

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM, ARCHIV



## Co můžete vyzkoušet s dětmi a načerpat tak energii?



**HRÁT SI NA HŘÍŠTI** – zkuste sem jít bez knížky nebo mobilu a užít si to s dětmi. Vylézt na prolézačku, zhoupnout se, lézt přes překážky. To je ten nejpříjemnější outdoorový trénink! S většími se nebojte třeba paintballu, to bude navíc i pěkná dávka adrenalinu. Kromě energie a společných zážitků budete mít krásný pocit, že jste se jim naplno věnovali.

**MALOVAT A TVOŘIT** – ne nadarmo jsou třeba výtvarné nebo keramické kurzy pevnou součástí různých terapií. Je to relax, díky kterému se úplně obnoví síly. A nezáleží na tom, že vaše výrobky z modelíny nebudou přesně připomínat to, co jste původně zamýšleli. Starší děti vezměte s sebou třeba na kurz kreslení a vybarvování mandal.





## Celý den jako dítě

Samozřejmě, že to takhle nejde. Ano, jsou tu s námi. Povinnosti, budíky, práce, vaření, uklízení a dalších tisíc věcí, které děti nemusejí. Ale vyzkoušet si znovu bezstarostnost může třeba znamenat, že si tolik starostí nepřipustíme. Nebo že mnohé z nich nebudeme brát tak fatálně. Aspoň chvíli. Jak takový den může vypadat?

➡ Ráno vstanu, až se vzbudím. A hned se běžím s někým obejmout. Žádný budík, žádné výčitky, že o víkendu bych měla konečně umýt okna a trochu si na to přivstat. Vyspaná dorůžova s pěknou porcí pusinek k tomu.

➡ Snídám. U toho dlooooouuuho koukám z okna na zahradu, kde to začíná kvést. Nenechám se vyvést z míry řečmi „tak dělej, už to máš dojedené“? Drobím. Nevadí, nemusím se pořád naklánět nad talířek, vždyť zameteno pod stolem je pak za chvíli.

➡ Jdu si hrát ven. Nedívám se na hodinky, kolik mám času. Proběhnu se, projdu, pozoruju ptáky na stromech a povídám si s pejskem, který vždycky čeká u plotu. Lehnu si u vody a mžourám do sluníčka, zkouším házet žabky. Přemyslím jen o tom, jak v tomhle umění vylepšit techniku. Jedinou starost mi dělá, že nemůžu najít klacek, jenž by se podobal pistoli.

➡ Po obědě si jdu odpočinout. Natáhnu se na pohovku, uveleším, pustím si pohádku nebo si projdu knížku. Není kam spěchat, je přece čas na siestu.

➡ Odpoledne si stavím z lega a beru si k tomu všechny členy rodiny. Vymyslíme, jak co nejlíp vyřešit podzemní parkoviště z kostiček, hodně se u toho smějeme a sníme půl plechu koláče. Pak mě někdo naštvě, protože neprosadím svůj názor během stavby. Brečím, musím to ze sebe shodit! A když se vybrečím, hned na to zapomenu.

➡ Večer si dám dlouhou koupel. Broukám si ve vaně písničky, dám si sem spoustu pěny a bezmyšlenkovitě ji přelévám ve dvou kelímcích. Pozoruju, jak se bubliny mění a jak se mi postupně vrásní kůže v dlaních a na prstech.

➡ Před spaním mi čtou z mé oblíbené knížky. Jsem zachumlaná ve své perině a hlídám si svůj oblíbený polštář. Klíží se mi víčka a při tom mě všichni hladí po vlasech. Když usínám, nemůžu si vzpomenout, kdy mi bylo naposledy takhle krásně.



VILÉM URBAN,  
psycholog a kouč,  
vilemurban.com

## Najít si na věci pozitivní pohled. To se můžeme učit od dětí.

### Kde berou děti tu spoustu energie, kterou v sobě mají?

Každý z nás se s určitým rezervoárem energie rodí. Energii cítíme, když uspokojujeme své potřeby. A děti jsou přece jedna velká studnice toho, jak svoje potřeby uspokojovat. Když jsme v souladu se svými potřebami, tak energii neztrácíme, a tak to děti mají. Když ne, křičí a dávají jasně najevo, co jim nevyhovuje.

### To my dospělí ale nemůžeme!

Celé postupné vrůstání do společnosti a socializace je vlastně takové kladení překážek té dětské energii. Energie je ale také hodně tam, kde je zvědavost. Děti se stále snaží něčemu přijít na kloub. Když nám do dospělosti zvědavost zůstane, je to cesta i k energii.

### Čím nás mohou děti inspirovat, abychom měli pocit, že máme pořád dost energie?

Děti se pořád radují. My dospělí už máme spoustu povinností na rozdíl od nich a logicky z mnoha z nich radost nemáme. Můžeme ale zkusit najít na každé povinnosti něco pozitivního, něco, co nám udělá radost a tím pádem se dostaví i energie. Když třeba utírám prach, což mě radostí samo o sobě nenaplňuje, můžu se těšit, jak čistý a voňavý bude za hodinu byt. Najít si na co nejvíce pozitivní pohled je cesta k energii. ✕

